

單元名稱：《拒絕致命吸引力》

一、教學設計理念說明：

1. 根據聯合國世界衛生組織指出，每年有700多萬人因菸草失去生命，平均不到5秒就有一人因菸害死亡。在臺灣，每年約有2萬5千人死於吸菸及近3千人死於二手菸害，換句話說，平均不到20分鐘就有一人因菸害而失去生命，由此可見菸品的使用對人體的影響甚鉅。臺灣的口腔癌患者，八成以上有嚼檳榔的習慣，這提醒著身為師長的我們，要即早教育學生讓他們了解菸害防制、檳榔防制的重要性。
2. 學生在學校裡除了學習認識關於菸品、檳榔的各類知識，但是在實際生活中，他們也可能會無意中就遭受到菸品、檳榔的毒害。所以除了教導學生對於菸品、檳榔的認識之外，應同時提升他們反菸品、檳榔的概念及遠離菸品、檳榔的自省能力，建立拒絕菸品、檳榔的正確態度，如此才能有效並真正達到遠離菸品、檳榔的危害。

二、教學單元設計：

領域/科目		健體領域/健康教育		設計者	彰興國中/王常德
實施年級		8 年級		學校/姓名	
				總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養		呼應核心素養之教學重點	
	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立與入析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		1.了解菸品、檳榔對人體健康的衝擊與風險，能夠思辨電子煙的威脅與影響。 2.關注防制菸害法律規範。 3.能夠思辨抽菸、吃檳榔所付出的代價，並堅定拒菸立場。 4.協助有菸癮及吃檳榔的同學或家人尋求戒菸資源。	
健康促進九大議題		☐視力保健 ☐安全教育與急救 ☐性教育含愛滋病防治 ☐正向心理健康 ☐口腔衛生 ☐健康體位 ☐全民健保含正確用藥 ☐慢性病學童健康管理 ☒菸檳防制			
生活技能融入		☒人際溝通能力 ☐協商技巧 ☒拒絕技能 ☐同理心 ☐合作與團隊作業倡導能力 ☐倡導能力 ☒做決定 ☐解決問題 ☒批判思考 ☒自我覺察 ☐目標設定 ☐自我監控 ☒情緒調適 ☐抗壓能力			
(領綱)學習重點		(1)學習表現 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響			

		力。	
(2)學習內容 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		(3)學習目標 1.讓學生認識菸品的成分： 請學生回答菸品有哪些重要的成分，並確認學生於課堂中是否有專注的聽講。 2.讓學生思考菸品對健康造成的威脅感與嚴重性： 請學生回答是否能說出菸品對身體影響的層面有哪些，並確認學生於課堂中是否有專注的聽講。 3.讓學生認識檳榔的成分： 請學生回答檳榔有哪些重要的成分，並確認學生於課堂中是否有專注的聽講。 4.讓學生思考檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性： 請學生回答是否能說出檳榔對身體影響的層面有哪些，並確認學生於課堂中是否有專注的聽講。	
議題融入	1.法治教育：菸害防治法規定未滿十八歲者，不得買菸和吸菸，如果違法要接受戒菸教育。 2.環境教育： （1）抽菸會造成空氣污染，為了保障非吸菸者的權益，室內 3 人以上工作場所及公共場所禁止吸菸。如果不聽勸我們可以舉發，政府會處以違反者新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。 （2）亂吐檳榔汁與檳榔渣，違反廢棄物清理法，除了罰 1200 元到 6000 元的罰鍰，還必須接受 4 小時的講習。		
教具設備	相關電子設備、電腦、音箱、影音檔 (註：本作品參考資料為翰林出版、健康與體育 2 上課本)		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註

第一節：《拒菸我最行》 一、課前準備 (一)學生：上課用課本、電腦。 (二)教師： 1. 製作「拒菸救空污大作戰」ppt 及學習單。 2. 準備常見菸品的資料及相關文章、圖片與新聞，以加深學生對菸品的認識。 3. 準備 1 個空菸盒，讓學生了解菸盒上反菸圖案大小的規定及反菸警示語。	5 分	講述、觀賞
二、引起動機 (一)能瞭解菸品對人體健康的衝擊與風險。 (二)學生能瞭解菸品對個人及家庭與社會的危害。 (三)能清楚明瞭菸品相關的法律規範。 (四)建立正確的反菸品態度與正面觀念。	5 分	講述、觀賞
三、主要內容／活動 (一)播放拒菸救空污大作戰 ppt 教師播放 ppt 介紹台灣常見的菸品以及其對人生理與精神層面的影響。菸品燃燒時可產生七千多種的化學物種，至少有七十種已知的致癌物。新興毒品為了方便販售，還會以 K 菸的形式來販售、流通，所以同學對於菸品要勇於拒絕，以確保自己和家人的健康。 (二)菸品燃燒產生的危害： 1. 尼古丁-成癮物質：少量的尼古丁能產生興奮感，也會讓人血管收縮、心跳加速、血壓升高。 2. 菸焦油-致癌物：質地黏稠，容易沾黏在肺部組織，造成慢性的肺部病變，如肺氣腫、肺癌。 3. 一氧化碳-缺氧元凶：阻礙氧氣與血紅素的結合，造成細胞缺氧，會讓人思緒不清。 4. 二手菸-為頭號致癌物：「主流菸煙」與「副流菸煙」混和而成、簡稱 ETS；它是分布最廣且有害的室內污染物。 5. 三手菸：若有人在密閉空間吸菸，菸熄滅後在環境中殘留的有毒污染物，它們會附著在頭髮、衣服、食物、家具等各種物質的表面。 (三)抽菸的代價：健康殺手，有十大危害： 1. 聽力喪失：易耳部感染，造成聽力提早喪失。 2. 視力惡化：易發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。 3. 口腔問題：口臭、損壞胃蕾、牙齒泛黃、蛀牙、牙齦萎縮，以及牙齒脫落。。 4. 消化道疾病：損壞胃酸中和能力，引發胃潰瘍與十二指腸潰瘍。 5. 呼吸系統：傷害呼吸道黏膜，造成咳嗽、咳痰，引發支氣管炎、肺氣腫及肺癌。 6. 神經系統：破壞並阻礙腦細胞生長，使腦血流量減少，喪失記憶	30 分	講述、問答、價值澄清

力。 7. 身體外觀：膚色黯淡、產生皺紋、掉髮、手指及指甲呈現黃褐色。 8. 骨骼系統：減少血液攜氧量與鈣質吸收，導致骨質流失，易骨質疏鬆、發生骨折。 9. 循環系統：心跳加速、血管收縮、血壓上升，增加高血壓及血管栓塞引發中風機會。 10. 生殖系統：女性-荷爾蒙失調，易造成不孕。增加子宮頸癌機會，更年期提早來臨。 男性-易造成勃起或精子數量減少，破壞精液的品質及精子的活力。 (四)菸害防制規範：最新菸害防制法相關內容 1. 無菸公共空間：吸菸會造成空氣污染，影響他人的健康，為了保障非吸菸者的權益，室內3人以上工作場所及公共場所禁止吸菸。如果不聽勸可以舉發，政府會處以違反者新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。 2. 菸品健康捐：政府要求每包菸要收取20元健康捐，作為健保及戒菸推廣使用。 3. 禁止廣告：菸商不得以廣播、電視、電影、錄影物、電腦網路、報紙等形式宣傳。不得以折扣方式銷售菸品或以其他物品作為銷售菸品之贈品或獎品。 4. 菸盒警示標語：菸品容器最大外表正反面積明顯位置處，應以中文標示吸菸有害健康之警示圖文與戒菸相關資訊，其標示面積要大於等於該面積百分之三十五。 5. 未成年禁止吸菸：法律規定未滿十八歲者，不得買菸和吸菸。如果違法要接受戒菸教育。 (五)愛自己拒菸好招：有以下八種方法 1. 反說服法。 2. 當知理由。 3. 友誼勸服。 4. 反激將法。 5. 直接拒絕。 6. 自我解嘲。 7. 遠離現場。 8. 轉移話題。 四、總結活動/評量 1. 學生對自己身體健康會更重視。 2. 學生會開始思考到底是誰會讓自己陷入菸品的危害。 3. 學生當碰到壞朋友時，該學習如何在不受傷的情況下，能安全離開不友善、不安全的地方。	5 分	講述、觀賞
--	------------	--------------

第二節：《檳榔的世界》 一、課前準備 (一)學生：上課用課本、電腦。 (二)教師： 1.製作「齊心一同反檳榔」ppt 及學習單。 2.準備常見檳榔的資料及相關文章、圖片與新聞，以加深學生對檳榔的認識。 3.準備 3 個未切的實體檳榔，讓學生用手去感觸檳榔，了解檳榔真的很硬，吃檳榔對牙齒傷害很大。	5 分	講述、觀賞
二、引起動機 (一)能瞭解檳榔對人體健康的衝擊與風險。 (二)學生能瞭解檳榔對個人及家庭與社會的危害。 (三)能清楚明瞭檳榔相關的法律規範。 (四)建立正確的反檳榔態度與正面觀念。	5 分	講述、觀賞
三、主要內容／活動 (一)播放齊心一同反檳榔大作戰 ppt 教師播放 ppt 介紹台灣水果-檳榔以及其對人生理與精神層面的影響。檳榔在不同國家有不同的法律規範，在不同的族群中有不同的習俗，但嚼食檳榔會造成令人害怕的口腔癌，所以同學對於檳榔要勇於拒絕，以確保自己和家人的健康。 (二)檳榔的成分與危害： 1.荖葉：辛辣物質會使口腔黏膜細胞變質。 2.檳榔子：檳榔鹼，會使口腔黏膜細胞變質。 3.紅灰：石灰遇到水之後會產生熱，熱度會傷害口腔黏膜。 (三)嚼食檳榔的代價：健康殺手，引發四大危害： 1.牙周病：因嚼食動作頻繁，牙齒被磨損、牙齦萎縮，造成牙周病。 2.口腔黏膜白斑症：常見於頰黏膜、舌、口底及脣角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白。 3.口腔黏膜纖維化：常見於頰黏膜、其次為顎區。口腔黏膜會有燒灼感、潰瘍、變白，張口及吞嚥有困難。 4.口腔癌：常見於頰黏膜、及舌。口腔內周圍有腫脹、硬塊、腫瘤或白色脫屑的斑塊，口腔附近會麻木、疼痛或潰爛，口腔內反覆發生不明原因的出血。 (四)檳榔對環境的影響：土石流 1.檳榔不只對嚼食者身體健康有重大影響，對於國際觀感、水土保持也都有關聯。例如：馬路上的紅色檳榔汁、或檳榔渣不只有礙觀瞻，還影響市容與環境衛生。 2.檳榔樹大量種植於山坡地上，容易造成水土保持不易，在雨季時容易發生土壤流失、土石坍方，造成土石流，影響人民的生命與財產。 (五)如何改善農民種植檳榔、搶救我們的環境：有以下四種方法	30 分	講述、問答、價值澄清

1.增加總供給量：開放進口檳榔、壓低檳榔的市價、農民無利可圖後放棄種植。 2.鼓勵轉業：轉作有機作物或經營民宿、餐廳等。 3.政府可以課檳榔稅：讓吃檳榔的費用變高，減少人民吃的慾望。 4.宣導不吃檳榔：提醒嚼檳榔的家人與朋友，有得到口腔癌的風險。		5 分	講述、觀賞
四、總結活動/評量 1.學生對自己身體健康會更重視。 2.學生會開始思考到底是誰會讓自己陷入檳榔的危害。 3.為了健康及保護我們的環境生態與家園讓我們一起向檳榔說不。			
評 量	大家來練功、觀念大挑戰 1. () 長期吸入二手菸，對健康不會造成任何影響。 2. () 青少年吸菸可以增加氧的代謝量，進而讓運動表現更佳。 3. () 想戒菸的人可到社區藥局領取戒菸貼片、口嚼錠等。 4. () 菸品當中的菸蕉油成分，是一種致癌物質。 5. () 電子煙可以取代傳統菸品，幫助戒菸。 6. () 嚼檳榔是個人自由，出國時帶著檳榔到任何國家沒有任何法律問題、不會被抓。 7. () 檳榔含有纖維，可以預防便秘的發生 8. () 嚼檳榔不會成癮，可以放心吃。 9. () 山坡地栽植檳榔樹會破壞水土保持，造成土壤流失。 10. () 檳榔西施可以作為觀光資源，吸引外國人來臺灣。		